

ناييرة المعارف



علي حسين زاده
سيد علي رضا ناظمي
عباس بهرامي

تألیف: علی حسین زاده گنابادی، سید علیرضا ناظمی اصطهباناتی، عباس بهرامی

| مدیر گرافیک/ المیرا میرموسوی

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| صفحه آرا/ راضیه امیری

| نوبت چاپ/ اول ۱۴۰۳

| شمارگان/ ۵۰۰ نسخه

شابک/ ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۹۱۴-۱

قیمت: ۱۵۹۰۰۰۰ ریال

سرشناسه: حسین زاده گنابادی، علی، ۱۳۵۸-

عنوان و نام پدیدآور: دایره‌المعارف مستر المپیا/ تألیف علی حسین زاده گنابادی، سیدعلیرضا ناظمی اصطهباناتی، عباس بهرامی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات حتمی، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری: ۱۴۶ص: ۵/۱۴×۲۱س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۹۱۴-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: مسابقه مستر المپیا

موضوع: Mr. Olympia Contest

موضوع: بدن‌سازی - مسابقه‌ها

Bodybuilding- Competitions

شناسه افزوده: ناظمی، سید علیرضا، ۱۳۷۶-

شناسه افزوده: بهرامی، عباس، ۱۳۷۱-

رده بندی کنگره: ۵/۵۴۶/۵ GV

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱۳

شماره کتابشناسی ملی: ۹۶۰۶۲۳

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



فهرست

۷	مقدمه :
۸	جوزف ویدر (۲۹ نوامبر ۱۹۱۹ - ۲۳ مارس ۲۰۱۳) :
۱۰	اولین دوره المپیا ، ۱۹۶۵
۱۴	دومین دوره المپیا ، ۱۹۶۶
۱۶	سومین دوره المپیا ، ۱۹۶۷
۱۸	چهارمین دوره المپیا ، ۱۹۶۸
۲۰	پنجمین دوره المپیا، ۱۹۶۹
۲۲	ششمین دوره المپیا ، ۱۹۷۰
۲۴	هفتمین دوره المپیا ، ۱۹۷۱
۲۶	هشتمین دوره المپیا ، ۱۹۷۲
۲۸	نهمین دوره مسترالمپیا ، ۱۹۷۳
۳۰	دهمین دوره مسترالمپیا ، ۱۹۷۴
۳۱	یازدهمین دوره المپیا ، ۱۹۷۵
۳۴	دوازدهمین دوره مسترالمپیا ، ۱۹۷۶
۳۹	سیزدهمین دوره المپیا ، ۱۹۷۷
۴۲	چهاردهمین دوره المپیا ، ۱۹۷۸
۴۴	پانزدهمین دوره المپیا، ۱۹۷۹
۴۶	شانزدهمین دوره المپیا ، ۱۹۸۰
۴۸	هفدهمین دوره المپیا ، ۱۹۸۱
۵۰	هجدهمین دوره المپیا ، ۱۹۸۲

۵۱	نوزدهمین دوره المپیا، ۱۹۸۳
۵۳	بیستمین دوره المپیا، ۱۹۸۴
۵۵	بیست و یکمین دوره المپیا، ۱۹۸۵
۵۷	بیست و دومین دوره المپیا، ۱۹۸۶
۵۹	بیست و سومین دوره المپیا، ۱۹۸۷
۶۱	بیست و چهارمین دوره المپیا، ۱۹۸۸
۶۲	بیست و پنجمین دوره المپیا، ۱۹۸۹
۶۴	بیست و ششمین دوره المپیا ، ۱۹۹۰
۶۶	بیست و هفتمین دوره المپیا، ۱۹۹۱
۶۸	بیست و هشتمین دوره المپیا، ۱۹۹۲
۷۰	بیست و نهمین دوره المپیا، ۱۹۹۳
۷۲	سی و مین دوره المپیا، ۱۹۹۴
۷۴	سی و یکمین دوره المپیا، ۱۹۹۵
۷۶	سی و دومین دوره المپیا، ۱۹۹۶
۷۷	سی و سومین دوره المپیا، ۱۹۹۷
۷۹	سی و چهارمین دوره المپیا، ۱۹۹۸
۸۴	سی و پنجمین دوره المپیا، ۱۹۹۹
۸۸	سی و ششمین دوره المپیا ، ۲۰۰۰
۹۰	سی و هفتمین دوره المپیا، ۲۰۰۱
۹۳	سی و هشتمین دوره المپیا ، ۲۰۰۲
۹۴	سی و نهمین دوره المپیا، ۲۰۰۳
۹۶	چهلمین دوره المپیا ، ۲۰۰۴
۹۷	چهل و یکمین دوره المپیا، ۲۰۰۵
۹۹	چهل و دومین دوره المپیا ، ۲۰۰۶

۱۰۱	چهل و سومین دوره المپیا، ۲۰۰۷
۱۰۲	چهل و چهارمین دوره المپیا، ۲۰۰۸
۱۰۴	چهل و پنجمین دوره المپیا، ۲۰۰۹
۱۰۵	چهل و ششمین دوره المپیا، ۲۰۱۰
۱۰۷	چهل و هفتمین دوره المپیا، ۲۰۱۱
۱۱۰	چهل و هشتمین دوره المپیا، ۲۰۱۲
۱۱۲	چهل و نهمین دوره المپیا، ۲۰۱۳
۱۱۴	پنجاهمین دوره المپیا، ۲۰۱۴
۱۱۶	پنجاه و یکمین دوره المپیا، ۲۰۱۵
۱۱۸	پنجاه و دومین دوره المپیا، ۲۰۱۶
۱۲۰	پنجاه و سومین دوره المپیا، ۲۰۱۷
۱۲۱	پنجاه و چهارمین دوره المپیا، ۲۰۱۸
۱۲۳	پنجاه و پنجمین دوره المپیا، ۲۰۱۹
۱۲۶	پنجاه و ششمین دوره المپیا، ۲۰۲۰
۱۲۹	پنجاه و هفتمین دوره المپیا، ۲۰۲۱
۱۳۲	پنجاه و هشتمین دوره المپیا، ۲۰۲۲
۱۳۹	پنجاه و نهمین دوره المپیا، ۲۰۲۳

زندگی یک مسیر پیچیده و پراز چالش است که هر فردی باید با تلاش، پشتکار و اراده خود، به راهی که برای خود انتخاب می کند برسد...

موفقیت، یعنی رسیدن به چیزی که دوست دارید، رسیدن به هدف های خود، به دست آوردن آرزوهای خود و داشتن زندگی که برای خود انتخاب کردیم...

بدنسازان حرفه ای دنیا شاید از دیدگاه افراد عادی، هیچ گاه موفق لحاظ نشوند حتی ممکنه غیرمعمولی، غیرنرمال و افرادی بی فکر به نظر برسند.

اما کی تشخیص میده که موفقیت چیه ؟

تو اگر به هر انسانی که از دیدگاه تو موفق هست تبدیل بشی باز هم نمی تونی بقیه رو قانع کنی که همانند تو فکر کنند و تورا جزو افراد موفق دنیا به حساب بیاورند.

پس اونجوری که دوست داری زندگی کن...

سید علیرضا ناظمی

مقدمه :

مسترالمپیا، یک مسابقه بین المللی بدنسازی که هر ساله برگزار می شود و توسط فدراسیون حرفه ای IFBB مورد تایید قرار می گیرد. جو ویدر این مسابقه را ایجاد کرد تا برندگان مستر یونیورس بتوانند به رقابت در مستر المپیا ادامه دهند و درآمد کسب کنند.

جوزف ویدر (۲۹ نوامبر ۱۹۱۹ – ۲۳ مارس ۲۰۱۳) :

بدنساز و کارآفرین کانادایی بود که در کنار برادرش بن ویدر، فدراسیون بین المللی بدنسازان (IFBB) را تأسیس کرد. او همچنین خالق مسابقات بدنسازی مستر المپیا و خانم المپیا بود. او ناشر مجلات مختلف مرتبط با بدنسازی و تناسب اندام، به ویژه Muscle & Fitness، Flex، Men's Fitness، and Shape، و سازنده خط تولید تجهیزات بدنسازی و مکمل‌های تناسب اندام بود.

ویدر در مونترال، کبک، کانادا، در خانواده لوئیس و آنا ویدر، مهاجران یهودی لهستانی از کوروو، لهستان به دنیا آمد. او اولین شماره مجله Your Physique را در سال ۱۹۴۰ منتشر کرد، و مجموعه‌ای از هالترها را از چرخ‌ها و محورهای خودرو در همان سال از گاراژ خانوادگی در خیابان Coloniale در مونترال ساخت. او دوره‌های آموزشی متعددی را طراحی کرد که از دهه ۱۹۵۰ شروع شد



اولین دوره المپیا ، ۱۹۶۵

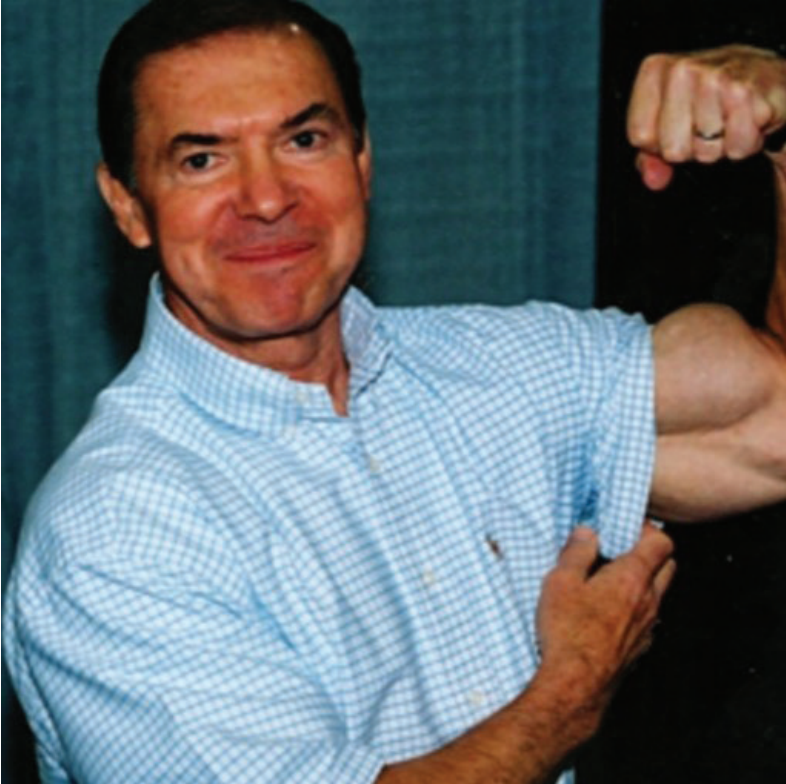
شروع یک رویا...

اولین دوره المپیا ، در ۱۸ سپتامبر ۱۹۶۵ در آکادمی موسیقی بروکلین در شهر نیویورک برگزار شد.

لری اسکات اولین قهرمان تاریخ مسترالمپیا

لری دی اسکات (زاده ۱۲ اکتبر ۱۹۳۸ - درگذشته ۸ مارس ۲۰۱۴)، با نام مستعار «افسانه» و «پسر طلایی»، اولین قهرمان مسترالمپیا در سال ۱۹۶۵ شد و ۱۰۰۰ دلار جایزه نقدی این مسابقات رو از جو ویدرو بن ویدر، موسس و برگزار کننده مسابقات مسترالمپیا دریافت کرد. پسر طلایی لری دی اسکات در بلک فوت، آیداهو متولد شد.

او در سن ۱۶ سالگی تمرینات خود را آغاز کرد و در سال ۱۹۵۹ در ۲۱ سالگی در مسابقات آقای آیداهو برنده شد. پس از نقل مکان به کالیفرنیا، بلافاصله برنده آقای کالیفرنیا (۱۹۶۰)، آقای اقیانوس آرام (۱۹۶۱)، آقای آمریکا (۱۹۶۲) و آقای جهان (۱۹۶۴) شد.



پس از لری ، هارولد پول نایب قهرمان شد. در سال ۱۹۶۰، پول وارد AAU Mr. America شد و در سن ۱۶ سالگی مقام هجدهم را به خود اختصاص داد. آخرین فرصت دوران نوجوانی در AAU در ژوئن ۱۹۶۳ به دست آمد، جایی که او عضلانی ترین مرد را برد، اما نایب قهرمان ورن ویور شد. سه ماه بعد، پول به IFBB رفت و در ۱۹ سالگی برنده جایزه مستر جهان شد. در سال ۱۹۶۴، او اولین آفریقایی-آمریکایی بود که IFBB آقای آمریکا نام گرفت. از سال ۱۹۶۵، پول تنها مردی شد که در سه مسابقه اول مستر المپیا شرکت کرد. هارولد یک تاجر فعال بود که یک باشگاه ورزشی را اداره میکرد.

پس از هارولد ، ارل مینارد در جایگاه سوم ایستاد
ارل مینارد (زاده ۲۸ نوامبر ۱۹۳۵) بدنساز و کشتی گیر حرفه‌ای و همچنین بازیگر، تهیه‌کننده و کارگردان اهل باربادوس است



مینارد زمانی که در نیروی هوایی سلطنتی مستقر در قبرس بود، کشتی را شروع کرد. امکانات ورزشی بسیار محدود بود، بنابراین وسایلی برای وزنه‌برداری و تهویه‌ی او باید با موادی که می‌تواند پیدا کند، بداهه ساخته می‌شد. در حالی که او در قبرس بود، یک مروج کشتی بریتانیایی که در تعطیلات آنجا بود، او را دید و از چیزی که دید خوشش آمد. مینارد در سال ۱۹۶۰ یک کشتی گیر حرفه‌ای شد. این مروج کشتی بود که گاس کاراس در نهایت ارل را به ایالات متحده آورد تا به حرفه کشتی خود در آنجا ادامه دهد.

دومين دوره المپيا ، ١٩٦٦**دبل قهرمانی**

دومين دوره المپيا ، که در سپتامبر ١٩٦٦ در آکادمی موسیقی بروکلین در بروکلین، نیویورک برگزار شد.

لری اسکات دومين قهرمانی متوالی خودش را کسب کرد و از قهرمانی سال گذشته اش دفاع کرد. لری در همین سال با دو قهرمانی متوالی ، در اوج از مسابقات مسترالپيا خداحافظی میکند.

لری ١٠٠٠ دلار جایزه نقدی این مسابقات رو کسب کرد در این رویداد هارولد پول نایب قهرمان شد ، جاک سایپس به مقام سومی و سر جیو الیوا پس از آن به مقام چهارمی رسیدند.



سومین دوره المپیا ، ۱۹۶۷

کوبایی سرسخت

سومین دوره المپیا ، که در سپتامبر ۱۹۶۷ در آکادمی موسیقی بروکلین در بروکلین، نیویورک برگزار شد.

سرجیو الیوا اولین قهرمانی خودش رو در سومین دوره برگزاری مسابقات به دست آورد تا بعد از لاری اسکات دومین قهرمان تاریخ این دوه از مسابقات بشمار بیاید

بدنساز کوبایی معروف به اسطوره ، در ۴ ژوئیه ۱۹۴۱ در گوانتانامو، کوبا، در دوران ریاست جمهوری فولخنسیو باتیستا به دنیا آمد. به عنوان یک نوجوان، تنها پس از یک سال تمرین، سرجیو قادر به انجام کلین اند جرک‌های بیش از ۴۰۰ پوند بود. این شاهکارها توجه دولت کوبا را به خود جلب کرد و سرجیو را به عنوان نماینده کوبا در بازی‌های پان آمریکن آتی در سال ۱۹۶۱ انتخاب کرد. اولیوا در طول مدت حضورش در جامائیکا به نمایندگی از کوبا در بازی‌ها، در حالی که حواس نگهبانان پرت شده بودند، از اتاقش بیرون رفت. او سپس با حداکثر سرعت دوید تا اینکه به سلامت وارد کنسولگری آمریکا شد. با نفس نفس زدن وارد شد و درخواست پناهندگی سیاسی کرد و با درخواست او موافقت شد و او پناهندگی اش را دریافت کرد. اندکی پس از آن، اولیوا در میامی، فلوریدا زندگی می‌کرد و به عنوان تعمیرکار تلویزیون کار می‌کرد



چهارمین دوره المپیا ، ۱۹۶۸

تحمیل

چهارمین دوره المپیا ، در سپتامبر ۱۹۶۸ در آکادمی موسیقی بروکلین در بروکلین، نیویورک برگزار شد..

سرخو اولیوا بدون رقیب از عنوان قهرمانی خود دفاع کرد. انتظار می‌رفت که سایر شرکت کنندگان در مسابقه شرکت کنند اما همه انصراف دادند. هارولد پول در سال ۱۹۶۸ ترفیع شغلی دریافت کرد و بر توانایی او برای تمرین برای مسابقات تأثیر منفی گذاشت. دیو درپیر خود را در کانون توجه هالیوود یافت و ساخت فیلم و تبلیغات فیلم‌ها توانایی او برای آماده شدن برای مسابقه را مختل کرد. چاک ساپس در آن شب حضور داشت. او در همان روز مستر جهانی را برد و همچنین برای اجرای بدلکاری‌های قوی وقت گذاشته بود. اما، به توصیه جو ویدر، چاک از رقابت کنار رفت

